

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**EFEKTIVITAS PENDIDIKAN GIZI DENGAN METODE DONGENG TERHADAP**  
**PENGETAHUAN SISWA TENTANG GIZI SEIMBANG**  
**DI SDN 3 MAKAMHAJI KARTASURA**



Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Pendidikan  
Program DIII Gizi FIK UMS

Disusun Oleh :

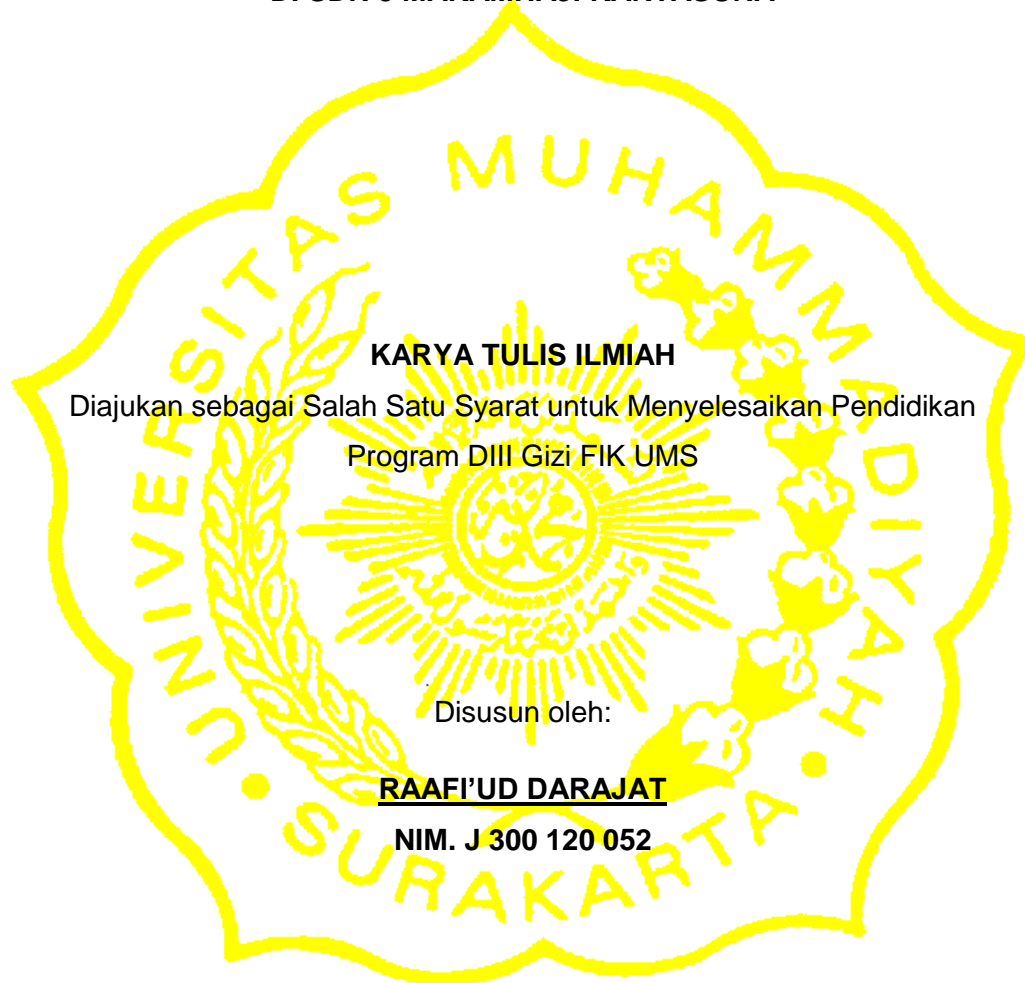
**RAAFI'UD DARAJAT**

J300120052

PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2015

**HALAMAN JUDUL**

**EFEKTIVITAS PENDIDIKAN GIZI DENGAN METODE DONGENG TERHADAP  
PENGETAHUAN SISWA TENTANG GIZI SEIMBANG  
DI SDN 3 MAKAMHAJI KARTASURA**



**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2015**

Program Studi Ilmu Gizi  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Karya Tulis Ilmiah

**ABSTRAK**

Raafi'ud Darajat. J 300 120 052

Pembimbing: Dwi Sarbini, SST., M.Kes dan Endang Nur W., SST., M.Si.,Med

Email: [Skullerdarajat@yahoo.com](mailto:Skullerdarajat@yahoo.com)

**EFEKTIFITAS PENDIDIKAN GIZI DENGAN METODE DONGENG TERHADAP  
PENGETAHUAN SISWA TENTANG GIZI SEIMBANG  
DI SDN 3 MAKAMHAJI KARTASURA**

**Judul** : Efektifitas Pendidikan Gizi Dengan Metode Dongeng Terhadap Pengetahuan Siswa Tentang Gizi Seimbang di SDN Makamhaji 3 Kartasura.

**Pendahuluan** : Pendidikan tidak terlepas dari proses belajar mengajar. Dalam proses belajar dibutuhkan alat bantu atau media yang dapat digunakan untuk mempermudah menyampaikan pesan kepada sasaran. Pemilihan media belajar harus berdasarkan pada tujuan pembelajaran dan kemampuan belajar siswa. Pembelajaran dengan metode dongeng merupakan salah satu hal yang menarik untuk anak sekolah dasar, dimana di masa-masa itulah imajinasi anak masih segar, dan dapat dikembangkan.

**Tujuan** : Mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan anak sekolah dasar sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi dengan metode Dongeng.

**Metode Penelitian** : Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Quasi Eksperimen* dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *Pretest and Post Test One Group*.

**Hasil Penelitian** : Menunjukkan nilai  $p < 0,05$  yang berarti pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan metode dongeng tentang gizi seimbang terdapat perbedaan yang signifikan.

**Kesimpulan** : Terdapat perbedaan tingkat pengetahuan tentang pendidikan gizi seimbang dengan metode dongeng terhadap pengetahuan anak SD N Makamhaji 3 Kartasura.

**Kata Kunci** : Pendidikan, Pedoman umum gizi seimbang, Media Pendidikan, Metode Dongeng.

**Kepustakaan** : 34 (1996 – 2012)

Study Program Nutrition Science  
faculty of Health Sciences  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Scientific papers

**ABSTRACT**

Raafi'ud Darajat. J 300 120 052

Supervisor: Dwi Sarbini, SST., Kes and Endang Nur W., SST., M.Si., Med

Email: [Skullerdarajat@yahoo.com](mailto:Skullerdarajat@yahoo.com)

**EFFECTIVENESS OF NUTRITION EDUCATION WITH FAIRY ON  
KNOWLEDGE OF STUDENT NUTRITION BALANCED  
IN SDN 3 Makamhaji Kartasura**

**Title:** Effectiveness of Nutritional Education by using Storytelling Method on Knowledge of Students about Balanced Nutrition in SDN Makamhaji 3, Kartasura.

**Introduction:** Education is inseparable from a teaching-learning process. Visual aid or media can be used to make an easier delivery of message to target in the teaching-learning process. Selection of a learning media should be based on goals of the learning and learning capability of student. Learning by using storytelling method is an interesting method for students of elementary school because they have fresh imagination and it can be developed in their ages.

**Purpose of the Research:** Purpose of the research is to know levels of knowledge of elementary school students before and after implementation of nutritional education by using a storytelling method.

**Method of the Research:** The research was a quasi-experimental one with a pretest and posttest one group design.

**Results of the Research:** Data analysis obtained p-value  $<0.05$  meaning that significant and different levels of knowledge about balanced nutrition were found before and after implementation of the storytelling method.

**Conclusion:** Different levels of knowledge about balanced nutritional education were found among students of SDN Makamhaji, Kartasura with the implementation of storytelling method.

**Key words:** Education, balanced nutrition guide, educational media, storytelling method.

References: 34 (1996 – 2012)

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Efektivitas Pendidikan Gizi dengan Metode  
Dongeng Terhadap Pengetahuan Siswa  
Tentang Gizi Seimbang di SDN 3 Makamhaji  
Kartasura

Nama Mahasiswa : Raafi'ud Darajat

Nomor Induk Mahasiswa : J 300 120 052


Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah  
Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 27 Agustus 2015 dan telah  
diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji


Surakarta, 15 September 2015

Menyetujui

Pembimbing I

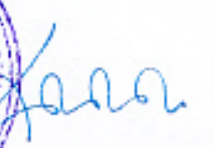
Pembimbing II

  
Dwi Sarbini, SST., M.Kes  
NIK/NIDN. 747/06-1406-7204

  
Endang Nur W., SST., M.Si Med  
NIK/NIDN. 717/06-2908-7401

Mengetahui  
Ketua Program Studi Ilmu Gizi  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta



  
Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., Ph.D  
NIK/NIDN.744/06-2312-7301

## PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH

Judul Penelitian : Efektivitas Pendidikan Gizi dengan Metode  
Dongeng Terhadap Pengetahuan Siswa  
Tentang Gizi Seimbang di SDN 3 Makamhaji  
Kartasura  
Nama Mahasiswa : Raafi'ud Darajat  
Nomor Induk Mahasiswa : J 300 120 052

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah  
Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 27 Agustus 2015  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, 15 September 2015

Penguji I : Dwi Sarbini, SST., M.Kes  
Penguji II : Muwakhidah, SKM., M.Kes  
Penguji III : Rusdin Rauf, STP., M.P

()  
()  
()

Mengetahui,  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan

  
Dr. Suwaji, M.Kes  
NIP. 195311231983031002  
NIDN. 00-2311-5301



## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar ahli madya di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/ tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.



Surakarta, 15 September 2015

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'RAAFI'UD DARAJAT', is written over the watermark.

RAAFI'UD DARAJAT

J300120052

## **MOTTO**

“Usaha yang keras dan berdoa yang tekun, kemudian tawakal kepada Allah SWT.”~ **Muhammad SAW**

“Kejar Apa yang kamu inginkan, tapi tetap, ibadah nomor 1.”~**Ibu**

“Percaya diri, dan jangan mudah menyerah. Semangat !!!”~**Ayah**

“To Succeed in your mission, you must have single-minded devotion to your goal.”~**Dwi Henry**

“Hidup adalah perjuangan. Hidup adalah kerja keras, bahkan, untuk meraih keberhasilan diperlukan keringat dan air mata.”

~**Thomas Alva Edison**

“Berbeda tidak selalu lebih baik, namun yang terbaik selalu berbeda.”

~**John Sifonis**

“Satu-satunya alasan mengapa saya harus terus berjuang adalah karena saya mencintai apa yang saya lakukan.”~ **Steve Jobs**

“Hidup itu bagai sebuah film, dimana kita adalah pemeran utamanya, perlu perjuangan demi sebuah happy ending.”~**Alit Susanto**



## Halaman Persembahan

Alhamdulillahirabbil'alamin, tak henti-hentinya saya mengucap rasa syukur yang luar biasa pada-Mu ya Rabb. Taburan cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikan kekuatan, memberi bekal ilmu serta memperkenalkan cinta dalam kehidupan. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan dalam menyelesaikan suatu hal. Sholawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi kita Rasulullah Muhammad SAW, yang telah membawa kita kedalam kehidupan yang lebih terang.

Kupersembahkan Karya sederhana ini kepada orang yang sangat menginspirasi serta aku sayangi, orang yang terseret dalam ceritaku :

1. Kedua Orangtuaku. Ibu Siti sholichah dan Bapak Syamsuddin, yang telah memberikan kasih sayang, perlindungan, selalu mengingatkan dalam hal ibadah, serta selalu memberi semangat, membebaskan dalam memilih sebuah impian, meskipun entah kenapa saya bisa memilih untuk masuk jurusan gizi, namun itu adalah sebuah pengalaman yang luar biasa. Terimakasih telah menjadiproduser dalam penelitian karya sederhana ini.
2. Saudaraku. Mas Diqi, yang selalu mengajakku untuk berfikir kreatif, membuat suatu hal yang beda, bahwa jangan menjadi orang yang terlalu mengikuti arus, tapi buatlah hal berbeda walaupun itu akan terlihat aneh, serta minion-minionku 'Adik-adikku', Thoriq, Taufiq dan Nabila yang selalu membuat keceriaan dalam rumah lebih terasa. Terimakasih sudah menjadi illustrator dari cerita ini.
3. Ibu Dosen Pembimbing. Yang telah membantu pengerjaan Karya sederhana ini, terimakasih untuk Ibu Dwi sarbini dan Ibu Endang, masukan-masukan Ibu yang telah memberi pandangan sehingga KTI ini bisa terselesaikan.
4. Sahabatku, para pendongeng. Abidin, pendengar yang baik dikala galau melanda, galau KTI ataupun sebagainya, terimakasih sudah mengiringi cerita dongeng ini dengan alunan musik. Gandhi, seperti namamu 'setyawan', salah satu temanku yang setia,selalu barengandari awal semester satu, semoga bisa terjalin seterusnya, dan thanks sudah menjadinarrator dalam cerita.Sonda,seseorang yang telah mengenalkanku pada barang-barang branded, terimakasih sudah mendisain

kordenpanggung boneka jadi lebih keren, terimakasih sudah mau berdongeng bareng Aku danRatih, berdongeng di depan adik-adik yang lucu, semoga kita bisa melakukannya lagi,terimakasih juga untuk Effa, Dita yang berjuang di terik panas matahari waktu puasabuat latihan, kalian wanita yang tangguh.Terimakasih untuk kalian yang sudah membantuku dari awal sampai akhir. Terimakasih untuk pak warsito, yang sudah bantu ngebuatin meja meskipun desainnya agak rumit, dan terimakasih untuk Tshabita boneka, boneka kalian keren. Spesial Thanks untuk kalian semua, karena tanpa kalian cerita dongeng ini tak akan bisa bercerita.

5. Sahabatku. Susanto, terimakasih telah membantuku dalam soal pelajaran yang begitu membingungkan, walaupun kadang penjelasanmu lebih membingungkan. Azwar, terimakasih atas masukan-masukanmu yang cukup dewasa. Terimakasih juga untuk Tiara Rizki, yang sering jadi guru dadakan, sejujurnya penjelasanmu lebih dimengerti dibanding Susanto, terimakasih sudah mau ngajarin waktu mau seminar proposal. Terimakasih juga untuk Dita Aulia Khusna, salah satu inspirator menulisku, terimakasih atas apresiasi yang sudah kamu berikan, terimakasih untuk Ratih yang tak kenal lelah dikala malam sudah begitu gelap, tetap mau ngejelasin cara pengolahan data. Dan terimakasih untuk Riza yulita yang sering membantungedit di Ms.word, sejujurnya aku pura-pura tidak tau, tapi kadang tidak tau beneran.
6. Semua Dosen yang sudah dengan senang hati berbagi banyak ilmu, serta berbagi banyak pengalaman, semoga kelak saya juga bisa berbagi ilmu seperti beliau lakukan.
7. Teman-teman satu angkatan. Terimakasih untuk kalian semua, yang enggak bisa saya sebutin satu persatu, karena jumlah kalian 54, dan itu banyak sekali. Sekali lagi terimakasih, karena dari kalian, saya mendapatkan pengalaman yang bisa saya ceritakan. Ada tisu?

## **RIWAYAT HIDUP**

Nama : Raafi'ud Darajat

Tempat/ Tanggal Lahir : Surakarta, 19 September 1994

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Agama : Islam

Alamat : Mangkubumen, Banjarsari, Surakarta

Riwayat Pendidikan :

1. Lulus TK Aisyah Punggawan 2000
2. Lulus SD Al-islam 2 Jamsaren 2006
3. Lulus SMP 1 Al-islam 1 Surakarta 2009
4. Lulus SMK Al-islam Surakarta 2012
5. Menempuh Pendidikan di Program Studi DIII  
Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah  
Surakarta sejak tahun 2012.

## KATA PENGANTAR

Penulis mengucapkan syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Efektivitas Pendidikan Gizi Dengan Metode Dongeng Terhadap Pengetahuan Siswa Tentang Gizi Seimbang Di SDN 3 Makamhaji Kartasura”.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini bertujuan untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Ahli Madya Gizi, dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis banyak menemui kendala dan hambatan, namun berkat bimbingan, arahan, dan bantuan berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikannya. Untuk itu perkenankanlah dengan setulus hati penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Dr. Suwaji, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Ibu Setyaningrum Rahmawaty A, M.Kes., Ph.D, selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Ibu Dwi Sarbini, SST, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing I yang telah sabar memberikan bimbingan, saran, dan motivasi bagi penulis.
4. Ibu Endang Nur W., SST., Msi Med, selaku Dosen Pembimbing II yang telah sabar memberikan bimbingan, saran, dan motivasi bagi penulis.
5. Kepala sekolah, guru serta siswa SDN Makamhaji 3 Kartasura yang telah memberi kesempatan dan bekerja sama dalam pelaksanaan penelitian ini dengan baik.
6. Orang tua yang selalu memberikan doa dan motivasi
7. Semua teman-teman seperjuangan D3 Gizi Angkatan 2012
8. Semua pihak yang telah membantu penyelesaian tugas ini, baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari terbatasnya pengetahuan dan pengalaman, maka dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan dan kesalahan serta masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis mengharapkan mudah-mudahan tugas ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu kesehatan pada khususnya dan masyarakat pada umumnya.

Surakarta, 15 September 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK .....	ii
<i>ABSTRACT</i> .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH.....	v
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	vi
MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP.....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
<b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
A. Anak Sekolah Dasar.....	7
B. Pengetahuan Gizi.....	9
C. Media Pembelajaran.....	13
D. Metode Dongeng.....	19
E. Boneka Tangan.....	25
F. Penelitian yang Relevan.....	26
G. Kerangka Teori.....	27
H. Kerangka Konsep.....	27
I. Hipotesis.....	28
<b>BAB III. METODE PENELITIAN.....</b>	<b>29</b>
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	29
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
C. Populasi, Sampel dan Perhitungan Besar Sampel.....	30
D. Teknik Pengambilan Sampel.....	32
E. Variabel Penelitian.....	33
F. POA ( <i>Planing Of Action</i> ).....	34
G. Pengumpulan Data.....	35
H. Langkah – langkah Penelitian.....	35
I. Pengolahan dan Analisis Data.....	37

<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>
A. Gambaran Umum .....	39
B. Karakteristik subjek penelitian.....	42
C. Hasil Analisis Univariat .....	45
D. Hasil Analisis Bivariat .....	49
E. Keterbatasan Penelitian.....	52
<b>BAB V. Kesimpulan dan Saran .....</b>	<b>54</b>
J. Kesimpulan .....	54
K. Saran .....	54
<b>Daftar Pustaka</b>	
<b>Lampiran</b>	



## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Definisi Operasional .....	33
Tabel 2 POA ( <i>Planing Of Action</i> ).....	34
Tabel 3 Kisi-kisi kuesioner .....	36
Tabel 4 Tingkat Pengetahuan .....	38
Tabel 5 Distribusi Staf Sekolah .....	40
Tabel 6 Distribusi Siswa berdasarkan kelas .....	40
Tabel 7 Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	43
Tabel 8 Distribusi Subjek Berdasarkan Umur .....	43
Tabel 9 Distribusi Pengetahuan Gizi Siswa Sebelum .....	45
Tabel 10 Pertanyaan yang masih dijawab salah.....	46
Tabel 11 Distribusi Pengetahuan Gizi Siswa Setelah .....	47
Tabel 12 Diskripsi subjek nilai mean, minimum dan maximum .....	48
Tabel 13 Distribusi Pengetahuan Gizi Sebelum dan Sesudah.....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	27
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	27
Gambar 3. Desain Penelitian.....	29

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Kuesioner
- Lampiran 2 Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran 3 Output SPSS 16
- Lampiran 4 Script Dongeng
- Lampiran 5 Scene Dongeng
- Lampiran 6 Surat Perijinan
- Lampiran 7 Dokumentasi